



evianlesthermes

Fitness



RELAXER

RÉGÉNÉRER

TONIFIER

L'équilibre a sa source

Programme Fitness

Notre espace fitness propose un large choix de cours collectifs ainsi que du personal training et une salle de cardio et musculation disposant d'appareils complémentaires. (Port de chaussures de sport d'intérieur propres et serviette obligatoires)

Nouveauté Cours vidéo LesMills CINEMA

Vous avez un emploi du temps variable ? Vous êtes en congé et voulez profiter de votre cours LesMills à un autre créneau horaire que celui dispensé par vos coachs référents ? Aux Thermes Evian, vous avez désormais la possibilité de suivre sur écran géant votre cours vidéo LesMills (RPM, CX WORX, BODY COMBAT, BODYPUMP, BODYBALANCE), dans la salle de cours collectif, aux horaires proposés sur le planning 2017-18

Cours collectifs en salle

Un programme de cours collectifs est proposé sous l'animation des coachs sportifs.

Nouveauté Evian Slide

Développe la force musculaire globale, l'équilibre et la flexibilité pour un centre du corps plus fort. Votre allié pour optimiser tous vos types d'entraînements WOD / courses à obstacles grâce aux Slider Disc : 30 minutes pour glisser, gagner et performer.

Evian Cross Training

En seulement 30 minutes d'effort, améliorez votre condition physique : endurance, vitesse et force avec des exercices empruntés à l'athlétisme, la musculation et au Boot Camp façon evianlesthermes.

Evian Stability Training

Cours ludique. Renforcez votre coeur et vos muscles tout en instabilité avec ou sans matériel, puis libérez vos tensions nerveuses et musculaires grâce aux exercices posturaux et d'assouplissements complémentaires.

Evian Fat Burning

Besoin de vous dépenser, d'éliminer quelques kilos superflus : ce concept evian précurseur en dépense énergétique, vous permettra d'atteindre vos objectifs. En quelques séances, vous ressentirez les bienfaits de l'entraînement alternant des exercices cardio-vasculaires et musculaires à très haute intensité.

Zumba Fitness

Venez vous défouler sur des rythmes endiablés Latinos : Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Samba, mais aussi Oriental, Afro, Hip-Hop !

Body Combat

3 objectifs en 1 : cœur, corps, calories en combinant des enchaînements coups de poing & coups de pied issus du Karaté, Taekwondo, Boxe Anglaise & Française, Muay Thai et Capoeira.

Body Pump

Cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet, pré chorégraphié. Développe l'endurance musculaire à travers de nombreuses répétitions, par opposition au travail en force pure ou à la prise de masse musculaire.

CX Worx

C pour Core (tronc), Worx pour Travail, en 30 minutes. Cible le ventre, le dos et les fessiers. Exercices développés minutieusement pour travailler les muscles en profondeur. Pour des fesses toniques, un dos musclé et un ventre plat et ferme.

Cycling

Entraînement sur vélo. La cadence est donnée par le rythme des différentes musiques. Conseillé aux personnes désirant brûler des calories.

Body Balance

Le Body Balance est l'activité fitness au rythme le plus lent, vous permettant de contrôler et concentrer votre respiration sur des mouvements lents et précis, des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de posture, de mobilisation articulaire, d'étirement et de relaxation empruntés au Tai Chi, au Yoga et au Pilates, pour acquérir force et flexibilité ainsi que détente et centrage sur soi.

Privilèges evian les thermes.

Balance Impédancemètre InBody

Ce partenaire Fitness révolutionnaire vous aide à atteindre vos objectifs minceur / musculaire par l'analyse segmentaire des taux de masse maigre, grasse, hydrique et osseuse. 1 passage est offert par an à chacun de nos adhérents.

Pilates

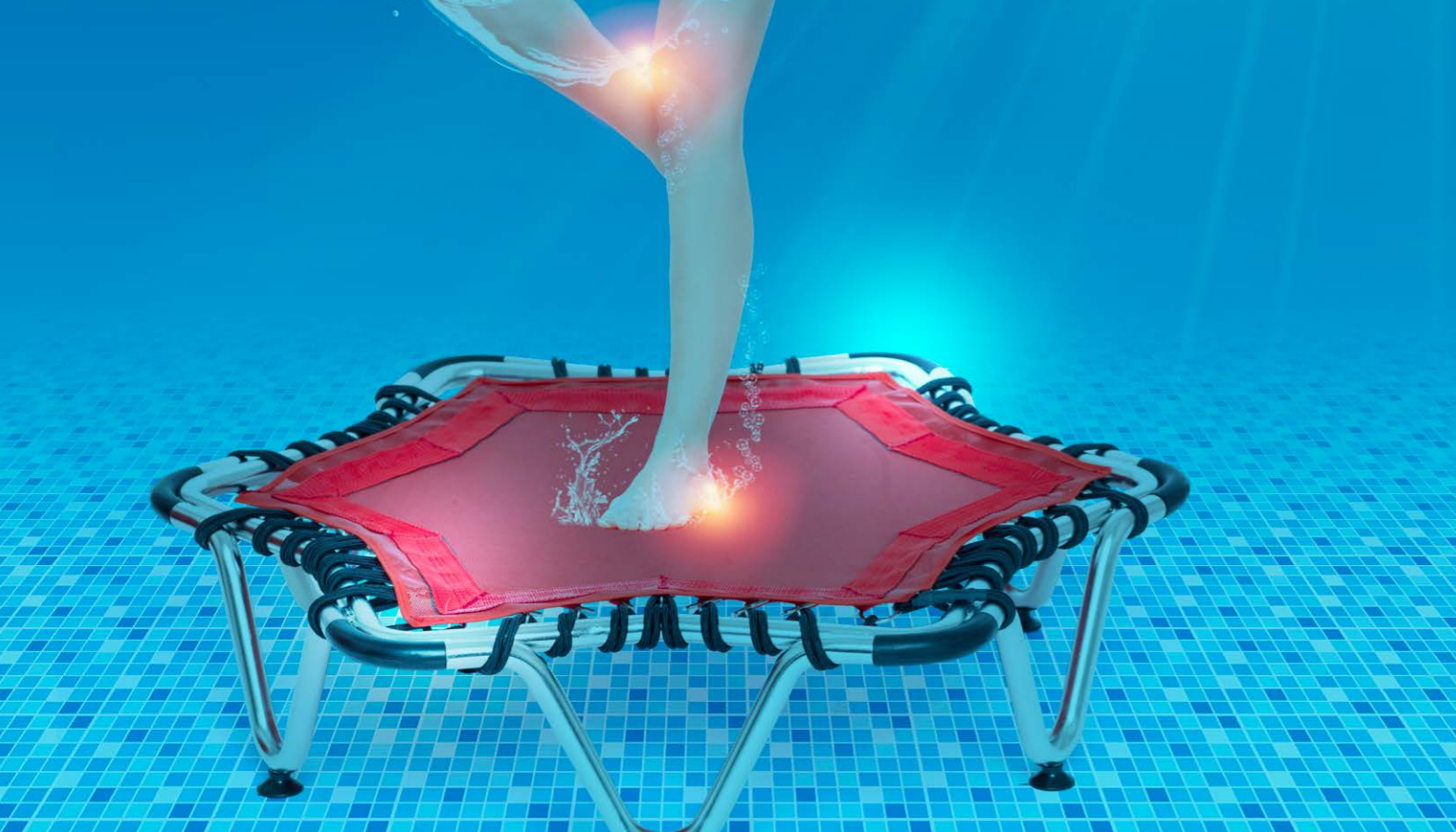
Programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles posturaux qui interviennent dans le maintien de la colonne vertébrale, combiné à une respiration spécifique liée au transverse (muscle abdominal le plus profond de la ceinture abdominale nommé aussi gaine naturelle).

Pilates Future Maman

Renforcement des muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement et étirements de ceux mis en tension lors de la grossesse (épaules, dos, jambes). Le Pilates dénouera toutes vos tensions musculaires et vous repartirez plus légère.

Yoga

Développe force et souplesse. Aide à mieux respirer, à se relaxer, à se concentrer, à mobiliser ses muscles et ses articulations. Idéal pour les actifs stressés.



Aquafitness

L'aquafitness se pratique dans la piscine de l'espace Wellness.
(Port obligatoire de bonnet de bain, boxer ou slip de bain obligatoire pour les messieurs, chaussons aquatiques pour les cours EAT 3, Aquabike et Aquarun).

Nouveauté Aqua Jump

Le trampoline aquatique: votre nouvelle activité aux Thermes Evian®, ce cours ludique et cardio-vasculaire est destiné à vous faire brûler des calories, améliorer votre cardio et renforcer vos abdominaux tout en vous amusant!

Natation: cours particuliers

Vous souhaitez vaincre votre appréhension de l'eau ou apprendre à nager quel que soit votre âge dans notre bassin ludique avec nos maître-nageurs sauveteurs.

Aqua Zumba

Cours ludique! Venez vous déhancher dans l'eau sur des rythmes latinos, Salsa, Samba, Reggaeton...: hanches, cuisses et fessiers galbés!

Evian Aquatraining 3

Programme basé sur un tri-athlon aquatique dispensé en exclusivité aux Thermes evian® alliant l'Aquafitness, l'Aquarun et l'Aquabike. Retrouvez tous les bienfaits de vos cours aquatiques préférés regroupés en 45 minutes d'efforts = 3 cours en 1!

Aquabike

Doux pour les articulations et sans pitié pour la cellulite. Pédaler dans l'eau au rythme de la musique affine votre silhouette. Cours ayant une action particulièrement bénéfique dans le cadre d'un programme minceur.

Aquarun

Activité pratiquée avec un tapis permettant d'introduire la marche rapide, la course dans l'eau mais aussi des mouvements de patineur, de ciseaux, de squat alternés avec des exercices abdominaux et des mouvements de bras. Sculpte vos mollets, vos cuisses et votre taille.

Aquafitness

Excellent moyen d'allier perte de poids et aspect ludique de la piscine. L'entraînement alterne des exercices cardio-vasculaires et des exercices de tonification musculaire, le tout sans les méfaits de l'impact.

Aquadynamic

Cours pré-chorégraphié complet à intensité soutenue qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires, la coordination et l'équilibre.

Aquasculpt

Sculpte votre silhouette en renforçant tous les muscles de votre corps (bras, abdos, fessiers, cuisses, mollets). Ce cours vous permet de vous entraîner efficacement en dépit de toute limitation articulaire ou musculaire.

Aquapump

Une révolution en matière d'Aqua Fitness, de nouveaux exercices pour de meilleurs résultats, aussi intenses qu'un cours en salle. Renforcez vos bras grâce aux hydrotones et leur barre, tonifiez parfaitement vos cuisses et fessiers grâce aux bottes et vos abdos ne pourront que se dessiner...

Evianrelax

Un pur moment de relaxation, de prise de conscience de votre corps dans l'eau grâce à notre matériel de flottaison, une eau à 34°C et la musique subaquatique pour vous emmener voyager par la pensée...

Bébé Nageur

Une eau à 34°C pour que bébé puisse être à l'aise dans notre piscine ludique. Les bienfaits de cette activité aquatique sont nombreux: elle fait découvrir de nouvelles sensations à bébé, lui fait vivre des moments inoubliables avec ses parents, favorise son développement psychomoteur vers une autonomie aquatique et lui donne une première approche de la vie en société.

Tarifs abonnements

Frais d'adhésion pour les abonnements illimités 75 €

Pour tout accès illimité, pour tout nouvel abonné, veuillez vous munir de deux photos d'identité, un RIB et un certificat médical datant de moins d'un an.

Caution badge d'accès: 15 €

Location de serviette: 1 séance 2 €, à chaque séance 18 € / mois

Accès journée Total Fitness (accès illimité à tous les cours collectifs hors cours Privilèges evian les thermes et accès salle de cardio musculation, sauna, hammam et salles de repos) → 30 €.

Le samedi à partir de 14h, entrée Total Fitness → 15 €

Abonnement Fitness

Cours collectifs en salle et accès salle cardio-muscu, sauna, hammam:

- 1 séance de cours collectif / 1 accès cardio-muscu 15 €
- Carnet de 10 séances 135 €
- 1 mois (frais d'adhésion inclus) 83 €
- Cours Ados 10 €
- Carnet de 10 séances** (Cours Ados) 80 €
- Accès illimité* 55 €/mois
- Supplément accès illimité Privilèges 22 €/mois
- Accès illimité couple* (sur justificatif des deux conjoints, cf CGV des Thermes) 47 €/mois par pers.

Abonnement Aquafitness

Cours collectifs en piscine (hors Aquabike, Aquarun, Evian Aquatraining 3 & Aquajump) et accès sauna, hammam.

- 1 leçon de natation 30 min (apprentissage, aquaphobie...) 30 €
- 1 carnet de 10 leçons de natation 250 €
- 1 séance de cours collectif / 1 accès piscine 20 €
- Carnet de 10 séances** 160 €
- 1 mois (frais d'adhésion inclus) 83 €
- Accès illimité* 55 €/mois
- Supplément accès illimité Privilèges 22 €/mois
- Accès illimité couple* (sur justificatif des deux conjoints, cf CGV des Thermes) 47 €/mois par pers.

Abonnement Total Fitness

Cours collectifs Fitness et Aquafitness avec accès salle cardio-muscu, sauna, hammam (hors Aquabike, Aquarun, Evian Aquatraining 3 & Aquajump):

- 1 mois (frais d'adhésion inclus) 123 €
- Carnet de 10 séances 235 €
- Accès illimité* 70 €/mois
- Accès illimité couple* (sur justificatif des deux conjoints, cf CGV des Thermes) 62 €/mois par pers.

Abonnement Premium

Accès à toutes les activités Fitness, Aquafitness, Privilèges (Pilates, Yoga, Aquabike, Aquarun, Evian Aquatraining 3 & Aquajump) et accès salle cardio-muscu, sauna, hammam:

- 1 mois (frais d'adhésion inclus) 163 €
- Accès illimité* 105 €/mois
- Accès illimité couple* (sur justificatif des deux conjoints, cf CGV des Thermes) 97 €/mois par pers.

* Accès illimité: paiement par prélèvement mensuel automatique le 5 de chaque mois.

** carnet de 10 séances valable 1 an à partir de la date d'achat.

Bébé Nageur

- Cours bébé nageur (1 bébé + 1 ou 2 accompagnants adultes) 22 €
- Supplément accompagnant 8 €
- Carnet de 10 séances 200 €

Personal Training

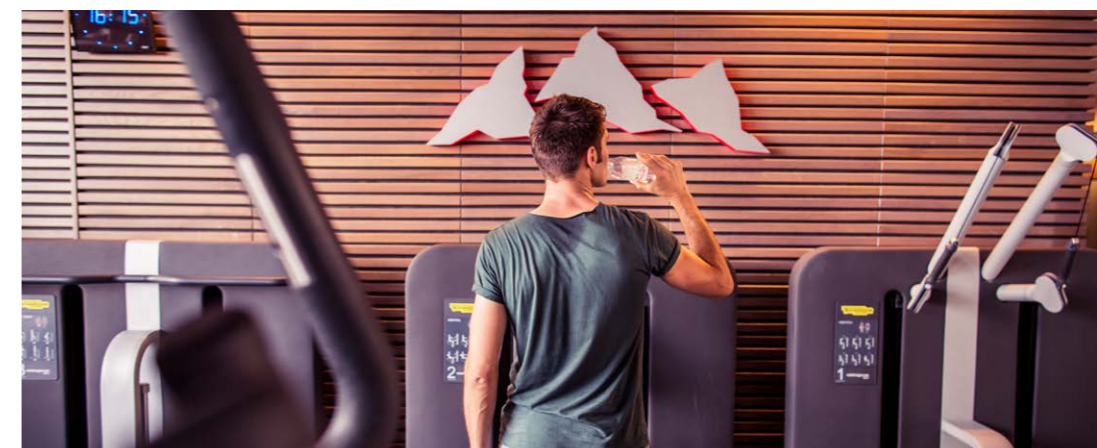
- 1 séance (60 min) 65 €
- Carnet de 5 séances 300 €
- Carnet de 10 séances 580 €

Privilèges evian les thermes.

- Pilates / Yoga / Pilates Future Maman 15 € / Abonnés 8 €
- Carnet de 10 séances (Pilates, Yoga & Pilates Future Maman) 135 €
- Aquabike / Aquarun / Evian Aqua Training 3 / Aquajump 20 € / Abonnés 8 €
- Carnet de 10 séances (Aquabike, Aquarun, Evian Aquatraining 3 & Aquajump) 160 €

Balance Impédance INBODY

- Accès 8 €
- Forfait abonnés 8 accès / an 50 € • 20 accès / an 85 €



Votre fidélité est récompensée!

Pour tout abonnement, bénéficiez des avantages suivants:

Cours Privilèges: Pilates, Yoga, Aquabike, Evian Aqua Training 3, Aquarun & Aquajump → 8 € (au lieu de 20 €)

2 tickets Total Fitness offerts par an

Balance Impédance INBODY: 1 passage offert par an

Wellness: -15% sur tous les massages, soins corps, visage et soins d'hydrothérapie pour l'adhérent.

Si vous êtes abonné depuis deux ans:

Bénéficiez d'une remise de 10% sur votre nouvel abonnement (hors supplément Privilèges).

Si vous êtes abonné depuis quatre ans:

Bénéficiez d'une remise de 15% sur votre nouvel abonnement (hors supplément Privilèges).

Offres non cumulables et hors supplément accès illimité privilèges.

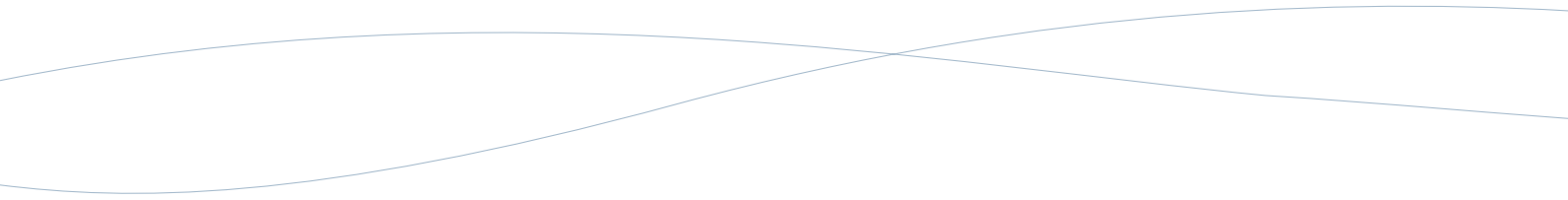
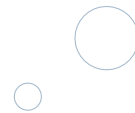
Bénéficiez de -15% dans l'un de nos restaurants (La Table du Baron, Le Savana, Le Chalet du Golf, Le Baccara) sur présentation de votre carte d'abonnement fitness, non applicable aux boissons prises hors repas.

Pour tout désabonnement, merci de nous faire parvenir une lettre recommandée avec accusé de réception (sans justificatifs) au minimum deux mois avant la fin de votre abonnement.

Crédits photos: Sebanado, F. Vauban, Waterform



evianlesthermes



Les Thermes evian.
Place de la Libération - 74500 Evian-les-Bains
Tél. +33 (0)4 50 75 02 30
thermesevian@evianresort.com - www.lesthermesevian.com



Evian Resort - 795 780 113 RCS Thonon